

## De Werkelijkheid - Marlie van de Kerkhof

De mind heeft een sterk bouwwerk van concepten over de Realiteit heen gelegd. Een bouwwerk van ingewikkelde en overtuigende denkbeelden dat een zelf- en wereldbeeld construeert, maar dat niet overeenkomt met onze directe ervaring. Gewaarzijn speelt verstoppertje en bedekt zichzelf voor zichzelf. De ontmanteling van concepten stelt Gewaarzijn in staat om zichzelf weer rechtstreeks te herkennen.

Veel van onze ideeën en overtuigingen over onszelf en de wereld zijn zo vaak herhaald en zo diep ingesleten dat we ons er niet meer bewust van zijn dat het overtuigingen zijn. We nemen ze als waar aan en trekken ze niet meer in twijfel.

Zo geloven we vaak dat we een lichaam zijn, dat we een man of vrouw zijn, dat we geboren zijn en zullen sterven. We geloven dat we een persoon zijn, een entiteit, en dat 'ik' in een lichaam zit.

We geloven dat 'ik' hier is en alle andere dingen en mensen daar zijn. Binnen - buiten, subject - object. Vervolgens geloven we dat dat 'ik' allerlei acties uitvoert, denkt, voelt en beslist. We geloven dat het 'ik' dat we denken te zijn beschikt over keuzevrijheid wat betreft sommige delen van ons leven maar niet in alle delen van ons leven.

Vaak geloven we dat objecten los en naast elkaar bestaan en dat bewustzijn iets persoonlijks is, waarschijnlijk verbonden met ons brein. We geloven dat tijd en ruimte gegeven zijn, dat ze al bestonden voordat wij bestonden en zullen blijven bestaan wanneer we sterven.

Al deze overtuigingen worden beschouwd als algemene kennis, als waar, en hoeven dus niet betwijfeld te worden. Wat velen van ons niet door hebben is dat ze berusten op een materialistische wereldvisie, een visie die momenteel door de meerderheid van de bevolking wordt aangehangen. Simpelweg een perspectief dus dat veel mensen geloven.

Wanneer we ons echter toewenden naar onze directe ervaring, is het ineens niet meer zo'n vaststaande waarheid en zien we direct dat onze overtuigingen wel degelijk uitgedaagd worden.

Wat we zeker weten is dat we ervaren (wat 'het' dan ook is dat we ervaren). Als er iets buiten het ervaren zelf zou zijn, dan zouden we er geen weet van hebben. Tenzij we het zouden ervaren en dan is het dus onderdeel van ervaren zelf. We kunnen dus alleen oprecht onderzoeken wat we direct ervaren.

Als we eerlijk zijn en bij onze directe ervaring blijven dan ontdekken we dat veel overtuigingen slechts berusten op aannames die onhoudbaar blijken te zijn.

---

*Zonder te verwijzen naar verleden of toekomst en zonder terug te grijpen naar gedachten, herinneringen, beelden of associaties...*

*Ben je dan een man, een vrouw of geen beiden?*

*Ben je ooit geboren, ga je ooit dood of geen van beiden?*

*Bevind je je binnen je lichaam, buiten je lichaam of geen van beiden?*

*Ben je begrensd, onbegrensd of geen van beiden?*